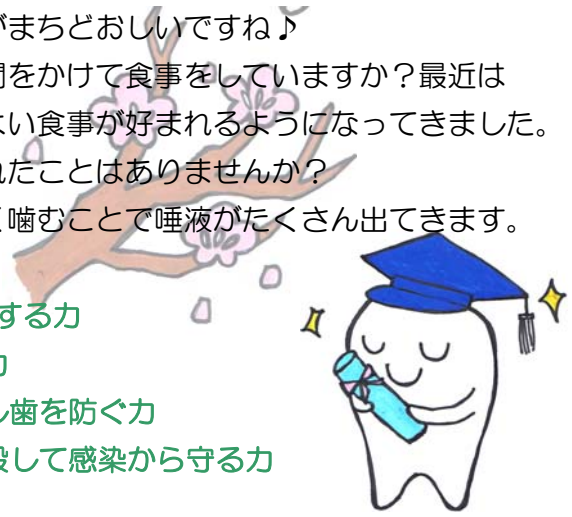


# しみデン伝

3月号

みなさんこんにちは。衛生士の粕谷久美子です。  
日に日に暖かくなってきて、お花見の時期がまちどおしいですね♪  
ところでみなさんは普段どれくらいの時間をかけて食事をしてますか？最近ではファーストフードなどあまり噛まなくてもよい食事が好まれるようになってきました。しかし『よく噛んで食べましょう』と言われたことはありませんか？なぜよく噛むことが良いのでしょうか？よく噛むことで唾液がたくさん出てきます。今回はこの唾液の働きをご紹介します。



- 唾液には、
- ①胃腸の働きを促進する力
  - ②口の中を洗浄する力
  - ③再石灰化をし、むし歯を防ぐ力
  - ④細菌やウイルスを殺して感染から守る力
  - ⑤免疫を高める力
  - ⑥粘膜を保護し、修復する力
- …などがあります。

さらに唾液に含まれる酵素の一つに発ガン性物質の発ガン作用を消す働きがあるのです。唾液に食物を30秒以上浸すと、発ガン作用が消えてしまうそうです。それで1回1秒と考えて『ひと口で30回以上噛みましょう』と言われるのです!!

噛むことには他にも肥満や老化防止、脳の活性化など良い効果がたくさんあります。噛みごたえのあるものを毎日の献立の中にとり入れたり、材料の切り方を工夫してよく噛むことを心がけてみませんか？

DH 粕谷 久美子

歯周病予防のためにも、**ブラークコントロールが**大切ですね♪  
ブラッシングの基本は歯ブラシをきちんとブラークにあてて取り除くこと!

ところで歯ブラシの毛先が届かないところは どうしたらいいの？セルフケアできないの??

そんな歯周ポケットの中のブラークには…

二十円以上の手頃なものから、一万円以上する高機能のものまで、価格も機能もさまざまな電動歯ブラシ。買う時にどれを選んだら良いか迷ってしまいますよね??

また、色んな種類があるけど何が違うんだろう…??

と疑問に思う方も多いと思います。

電動歯ブラシは基本的に3つのタイプに分類することができます☆

## 音波歯ブラシでブラークコントロール!

### ★電動歯ブラシを使って

特に効果の上がる人★

- ①子ども。
- ②手用歯ブラシをうまく使いこなせない人。
- ③高齢や障害など、手が不自由で手用では難しい人。
- ④要介護者の口のケアを行っている介護者。
- ⑤矯正中の人。
- ⑥忙しい、面倒、などブラッシングへの関心が低い人。

### \*高速運動電動歯ブラシ

昔から電動歯ブラシと呼ばれ使われていた物と同じタイプ。毎分約2500~8000回のブラッシングでブラークを除去。基本的に毛先のあたらない所のブラーク除去は困難。

### \*音波電動歯ブラシ

毎分約3万回の音波振動で毛先が動き、手を細かく動かさなくてもブラークを除去できる。音波エネルギーが唾液の水分を伝わって毛先の届かない歯と歯の間や歯周ポケットのブラークを壊す効果がある。

### \*超音波電動歯ブラシ

人間の耳には聞こえない高周波の超音波波動エネルギーで、基本的に振動機能はない。効果は音波歯ブラシと同様で、それ以外にも超音波にはキズの治りを促進する効果もある。

しみデンで売ってるのはコレ

### プリニア スリム

持ちやすく、使いやすいスリム&軽量ボディ!!



歯周ポケットに毛先が届き、歯間部や奥歯も効率的に磨ける、**フrootブラシ**

矯正装置の周辺や歯並びの悪い所など磨きにくい部分には、**ワンタフトブラシ**



- 替ワンタフト 2本¥420
- 替ブラシ 2本¥940
- プリニア ¥9000

高機能の電動歯ブラシは、3分間の使用実験ですれもブラークの約80%を除去できることがわかっています。自分に合った使い勝手の良い物を選んで使うと良いですよ!!

音波歯ブラシは、振動によるマッサージ効果があるため、歯周病の方にはおすすめです☆